

EMZİRİYORUM ÇÜNKÜ BEBEĞİM İÇİN EN İYİSİNİ İSTİYORUM.

İlk 6 ay boyunca bebeğinize saf anne sütü verebilmek sizin bunu yapma arzu ve inancınıza bağlıdır. “**BEN BUNU YAPACAĞIM**” dediğinizde işin yüzde 90’ı çözülmüş demektir.

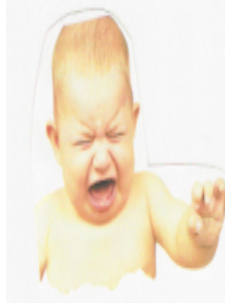


Bebeği tutuş pozisyonu

Nasıl emzireceğini bilen anne kendine güven duyar.

Bebeğimi ne sıklıkla emzirmeliyim?

Beslenme sıklığı bebekten bebeğe değişir. Bebek ağzını açarak, aranarak sonunda da ağlayarak açlığını belli eder. Yeni doğan bebekler genelde **8-10 öğün** emerler. gece süt yapımı daha fazla olduğundan **2-3 saat** aralıklarla bebeğinizi emzirmelisiniz.



SIK EMZİRME



DAHA ÇOK UYARI



DAHA ÇOK SÜT YAPIMI
DEMEKTİR.

EMZİRİRKEN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?

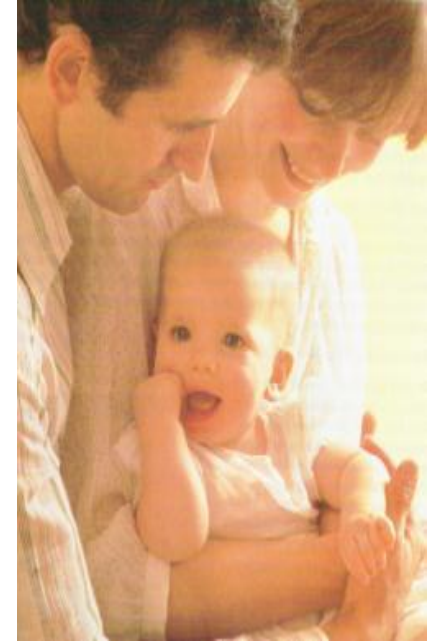
- Unutmayın ki en önemli unsur ellerin temizliğidir.
- Bebeğin vücudu anneye dönük, burnu meme hizasında olmalı, tüm vücudu düz bir şekilde tutup omuz ve poposundan desteklenmelidir.



Bebeğinizi emzirirken sadece meme başı değil; meme ucunun koyu kısımlarını da almasını sağlayınız.

DÜNDARLI ASM

BİLİNÇLİ
AİLELER,
SAĞLIKLI
BEBEKLER



BEBEĞİNİZE İLK 6 AY
SADECE ANNE SÜTÜ
VERİNİZ.

Bebeğe yararları:

- İlk 6 ay yalnız anne sütü ile beslenen bebekler sağlıklı büyür ve gelişirler.
- Anne sütü olan bebeklerde karın ağrısı ve kabızlık daha az görülür.
- Anne sütü ve doğumdan sonra gelen sarı süt bebeği hastalıklardan korur.
- Anne sütü ilk 6 ay bebeğinizi kansızlıktan korur.

Anne sütünün faydaları nelerdir?

Anneye yararları:

- Erken emzirme ile annede doğum sonu kanamalar çabuk kesilir, memelerde şişme, iltihaplanma olmaz.
- Anne sütü zahmetsiz, ekonomik ve zamandan tasarruf sağlar.
- Annenin bebeğini emzirmesiyle anne bebek ilişkisi güçlenir. bebeğin sağlıklı bir kişilik kazanması kolaylaşır.
- Emzirme annede yumurtalık ve meme kanseri riskini azaltır.

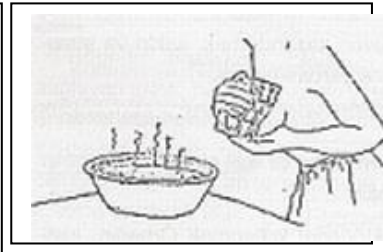


Emzirmeye ne zaman başlamalıyım?

- Emzirmeye, doğumdan hemen sonra **30-45 dakika** içerisinde başlanmalıdır.
- Doğumdan sonra gelen sarı sütü bebeğimize mutlaka veriniz.
- Doğumdan sonra az miktarda gelen süt bebeğin emmesiyle bir iki gün içerisinde çoğalır.
- Sütünüzü çoğaltmak için bebeğinizle aynı odada kalınız.
- Sütünüzü artırmak için göğsünüze sıcak havlu koyabilir, sıcak içecekler içebilirsiniz, banyo veya göğsünüze masaj yapabilirsiniz.



Göğse masaj yapılması



Sıcak havlu uygulaması

Anne sütünü kaç ay vermeliyim?

- Anne sütü ile beslenen bebeğin ilk 6 ay D vitamini, demir ve flor dışında hiçbir ek sıvıya, ek besine ihtiyacı yoktur.
- Ancak 6. aydan sonra bebeğimize ek besin başlamalıyız ve iki yaşına kadar emzirmeliyiz.

Sütüm yeterli mi?

- Anne sütünün yeterliliği en kolay yoldan çocuğun ağırlık kazanmasıyla anlaşılır.
- İyi emen bebek günde **6-8 kez idrar** yapar, ağırlığı haftada 150-200 gram artar.



BEBEĞİNİZE İLK 6 AYDAN SONRA EK GIDALAR VERİNİZ.



İLK SÜT BEBEĞİNİZİ
HASTALIKLARDAN
KORUR.